

～ 長期の休業明けは、不登校や不適應が急増しやすい不安定期 ～

コロナ対応による様々な心的ストレスから、子どもを守る！

◆ 「今、大切なのは、学習のおくれよりも、心のケア！」

教育評論家の尾木ママ、尾木直樹氏も言っています。

「多くの方が、コロナ対策のことや学習のおくれのことばかりに目が向いているようですが、
今、大切なのは、子どもの心のケアです。」・・・と。

この尾木氏の主張と相互するような、**新型コロナ対応の影響と考えられる事例が、最近、増えているように感じています。**

以下にお伝えする、3つの不登校事例もそうです。

いずれも、保護者の適切な対応で改善が図られた事例です。読者の皆さんと共有させていただきたいと思い、本レポートにまとめました。

なお、取り上げる事例については、個人情報に配慮し、これまでカウンセラーとして経験した事例も含め、統合・修正・加工等により再構成を行っています。したがって、ある個人の事例に特化したものではありません。

◆事例1 「学校がおもしろくない」と、突然、登校しなくなったK君

先日、ある保護者さんから、メールをいただきました。

高〇のK君が、

「学校がおもしろくない」「学校に行く意味がない」

と言って、ある日突然、登校しなくなった時のことについて、・・・です。

K君の学校では、**楽しみにしていた学校行事がなくなり、友だちとの交流も少なくなり、新学期の楽しさを実感できない生活が続いていました。**

おまけに、学校では、「**コロナ対応のことや勉強のことばかり**」だったとのこと。

もし、読者の皆さんなら、こんな時、どのように対応をされますか。

K君の保護者さんは、K君の訴えを、頷きながら、しっかり聞いてあげました。

その後の会話は、こうです。

保護者：「学校が楽しくないんだね。そりゃあ、学校に行きたくない気持ちになるかもね。」
しばらくして、・・・

K君：「でも、**さすがに、明日は、学校に行かんとな。**」

そして、K君、翌日は、ふだんどおり登校したとのことでした。

そこで、いったい何が起きていたのか、ご理解できますか？

そうです！

人は、自分の気持ちを深く理解してもらったとき、「明日も頑張ろう」という気持ちが湧いてくるものなのです。

もし、このとき、K君の話をよく聞かないで、・・・

「頑張って入った学校なんだから、学校に行きなさい。」

「何で学校に行かないの？」

などと対応されていたら、どのような結果になっていたか、推測がつきそうですね。

K君のお母さんがなされたような対応を、心理学では、「**共感**」と言います。

今回のケースでは、お母さんの対応が早かったことも、プラスに作用したと思います。

新訂版「3つのアプローチ」(実践編)では、その「共感」の具体的な方法についてお伝えしています。

カウンセリング等の場面では、とても大切にされている人と人との向き合い方です。

◆事例2 「一人ぼっちになるのでは、・・・」という強い不安で、学校に行けなくなったSさん

緊急事態宣言の解除もあり、・・・

Sさんが通学しているO学校では、5月の連休明けから学校が再開しました。

3月上旬からの休校で、日数にすると、約70日もの長い休校でした。

新クラスでの生活が始まることもあり、**Sさんはとても楽しみに学校に登校しました。**

案の定、教室に入ると、中はとても賑やかでした。

クラスの中には、前の学年で、Sさんと仲のよかった友だちもいました。

しかし、**Sさんのことはそっちのけで、他の友だちと楽しそうに話をしています。**

と言うのも、Sさん以外の多くの友だちは、

休校中もスマホで連絡を取り合ったり、誰かの家に集まって遊んでいたりと、・・・

そのときのことを、楽しそうに話をしていたのです。

Sさんは、驚きと同時に、「ひょっとして一人ぼっちになるのでは、・・・」という強い不安を感じ、翌日から学校へ行けなくなっていました。

Sさんのことを心配された保護者さんは、Sさんの話を聞くことを大切にされました。そして、登校しないことを否定したり批判したりせず、・・・

Sさんのつらい気持ち、不安な気持ちに共感することを心がけられました。

すると、少しずつ笑顔が見られるようになり、数日後、Sさんは登校をしたのです。

Sさんは、その後、不安に感じていることを友だちに聞いてもらって気持ちが楽になったこともあり、現在は、ふつうどおりに登校ができているとのこと。

実は、Sさんの保護者さんは、Sさんに解決の方法等をアドバイスされていたようなのですが、「ストップしてください」と、お願いしました。

このようなとき、**提案やアドバイスは効果があるように思えますが、実際はその逆で、子どもに実行できないことが多く、かえって不安や悩みを増幅することがあるから**です。

この場合も、カギを握っているのは、・・・

「話をしっかり聞いて、子どもの心に共感する」ことです。

Sさんの事例では、「子どもの弱さ」に共感されたことも、効果的だったと思います。

共感することによって、親子の愛着関係がさらに深まります。子どもが安全・安心を感じられる心の居場所（思春期の女子にはきわめて重要）も確保されます。

そして、愛着関係がそのように再構築されると、子どもが主体的に行動しようとする力が高まってきます。その主体的な行動の中には、再登校も含まれます。

これは、「**愛着理論**」の原理にそった子どもの変化・変容です。

◆事例3 心にグサツとくるような悪口や学級の荒れで、不登校になったHさん

長い休校も明け、Iさんは友だちに会えるのを楽しみに、O学校へ登校しました。しかし、新しいクラスには、友だちとのトラブルが多かったX君がいて、教室に入るなり、**Iさんは、心にグサツとくるようなひどい悪口を言われました。**

実は、X君、前の学年のとき、

友だちと仲よく生活できる場面が少しずつ増えてきていたのですが、・・・
長い休校中に、また心が不安定になってしまったようなのです。

Iさんの保護者さんのお話では、・・・

新型コロナの影響で、X君の家庭の経済状況がうまくいっていないこと等があり、そのことが、X君に影響しているのでは、・・・ということでした。ネグレクト的な傾向もあるようでした。

Iさんは、その後も、毎日、X君からいやがらせをされたり悪口を言われたりしました。

学級や学校の対応も不十分で、・・・

そのうち、X君に同調する男子も出てきて、クラスは落ち着きを失い、Iさんは、とうとう学校に行けなくなってしまいました。

新型コロナの影響と考えられるような事象が、このような形でも起きています。

現在は、学級の雰囲気もかなり改善され、Hさんも時々登校できるようになりました。

Iさんの保護者さんは、笑顔で接することを心がけられました。

そして、もう一つ、AさんやBさんの事例のように、・・・

Iさんの話をよく聞き、その気持ちに共感されることにも心がけられました。

そういう日々の積み上げがあり、現在に至っているのだと思います。

◆不登校の子どもへの初期対応で、最も大切なことは、・・・？

子どもが不登校になったり、登校をしづらくなるようになったりしたとき、・・・

親は、「何とか登校させよう」と、いろいろと、言葉かけをしたり働きかけをしたりします。

しかし、そのような表面的な対応は、多くの場合、失敗します。

不登校の子どもへの対応で、まず大切なことは、・・・

子どもの気持ちや考えを、深く、正しく理解することです。これを「洞察」と言います。

この洞察ができているから、その後の適切な対応が生まれてくるのです。

逆に、洞察なしに、適切な対応はありません。

その洞察を進めていく上で重要になってくるのが、3つの事例でお伝えした「共感」です。

「共感」は、最重要です。不登校の改善に向けた適切な対応への出発点でもあります。

くり返しになりますが、・・・

子どもを守るとは、子どもをムリやり学校へ登校させることではありません。

守るとは、「子どもの話をしっかり聞いて、子どもの心に深く共感する」ことです。

そして、より安定した愛着関係を再構築していくことです。

子どもは、安定した愛着関係のもとで、安心や安全、心の居場所、親の愛情などを実感しながら、健全に成長・自立していくものなのです。

◆新訂版 不登校の改善に向けた「3つのアプローチ」を、近日HPで公開します

この冊子は、子どもさんの不登校の改善に向けて、

「どのように接していけばいいの？」

という具体的な対応方法を知りたいと思っておられる保護者さんのために、・・・

「ご家庭ですぐに取り組めること」についてまとめた実践書です。

冊子の内容については、「**愛着理論**」をベースにし、私の、今日に至るまでのカウンセリング事例や、数々の事例研究を参考にまとめています。

理論的、心理学的な説明は最小限にとどめ、具体的な取り組みの一点に焦点をしばっています。

この新訂版「3つのアプローチ」は、お伝えした3人の子どもさんの保護者の方にもお渡しし、日々の生活の中で役立てていただいています。

無料で公開していますので、関心をお持ちの方には、どうぞ活用いただきたいと思います。

文責 西村明倫

一般社団法人 TFT 協会診断レベルセラピスト
公益社団法人日本心理学会認定心理士
メンタル心理カウンセラー

★「クローバー」レポートの読者の皆様へ（お知らせ）

この「クローバー」レポートは、**不登校の改善に向けての「学び合いの場**」として、・・・

毎月1回、定期的に発行しています。

不登校の改善に生かしていただきたい心理学の理論や研究について分かりやすくお伝えします。

また、具体的な事例をもとに、不登校の改善についていっしょに考えていく内容も、随時取り上げていきます。

「クローバー」レポートのメール配信を、ご希望される方は、・・・

右のQRコードを読み取り、空メール（件名、本文の入力は不要）を送信してください。その後、本登録用の確認メールが届きますので、URLをクリックして本登録してください。



直接 reg@counseling-clover.jp へ空メールを送信して、登録することも可能です。

なお、こちらからの返信メールが届かない場合は、お使いの形態またはスマホで、

【counseling-clover.jp】を受信可能にしてください。